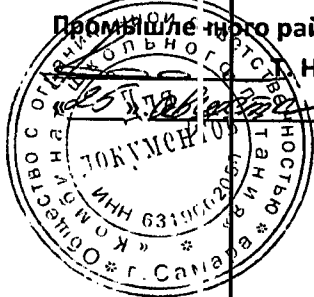


2025 г.



2025 г.



ПЕРИОД «ОСЕНЬ»

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)			
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Салат из свежей капусты с морковью	50	Суфле рыбное с маслом	80/5		
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	10/200/1	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	230		
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5					Кисель из натурального сока.	200		
	Чай с молоком	180					Хлеб пшеничный	20		
							Печенье "Нежное"	50		
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый в ассортименте.	200			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/1	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5		
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180	Хлеб пшеничный	20		
					Напиток из апельсинов.	180	Печенье"Ночка"	50		
					Хлеб пшеничный	20	Яблоко (свежее)	200		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Банан	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Рыба тушеная с овощами	80/80		
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Отварной рис	130		
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105					Чай с сахаром.	180		
	Чай с молоком..	200					Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	20	Хлеб пшеничный	20
							Компот из изюма	180	Ватрушка с повидлом.	50
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко (свежее)	200			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Капуста тушёная белокочанная	150		
	Какао на молоке	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай с сахаром	200		
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30		
					Ржаной хлеб	50	Запеканка " Лакомка".	70		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Икра кабачковая.	50		
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Оладьи из печени с маслом	100/5		
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	200	Макароны отварные с маслом сливочным	130		
					Сок фруктовый в ассортименте.	200	Чай с сахаром	200		
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20		
				Ржаной хлеб	50	Булочка "Домашняя".	50			

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30	Печенье "Рыбки"	42
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Ржаной хлеб	50		
	Салат из моркови с сахаром..	25			Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	Икра кабачковая.	50
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Чай со смородиной.	180			Рагу овощное..	150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
					Компот из сухофруктов...	180	Чай с молоком..	200
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Апельсины свежие.	200	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
	Яйцо отварное	40			Ржаной хлеб	50	Печенье "Детское"	50
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом.	20/200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Какао на молоке	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Капуста тушёная белокочанная	150
					Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230	Чай со смородиной .	200
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Сок фруктовый в ассортименте	200	Хлеб пшеничный	20
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Хлеб пшеничный	20	Булочка "Домашняя".	50
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	40		
					Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Икра морковная.	50
					Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	Рыба запеченая в омлете	160
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
	Чай с сахаром	200			Ржаной хлеб	50	Булочка "Молочная"	50
					Икра кабачковая.	50	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220
					Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	Кисель из натурального сока.	200
					Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Хлеб пшеничный..	30
					Макароны отварные с маслом сливочным	130	Бутерброд с повидлом.	30/20
					Напиток из шиповника.	180		
					Хлеб пшеничный	20		
					Ржаной хлеб	50		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотнённым полдником)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	67,35	85,45	256,06	2081,97
1 неделя 2 день	61,81	60,8	256,45	1839,48
1 неделя 3 день	78,13	69,49	256,84	1984,53
1 неделя 4 день	69,29	58,54	230,48	1745,11
1 неделя 5 день	80,44	71,76	256,97	2014,73
2 неделя 6 день	63,81	69,45	252,24	1908,49
2 неделя 7 день	87,08	80,8	236,92	2042,38
2 неделя 8 день	57,42	68,01	235,38	1783,43
2 неделя 9 день	79,29	59,23	221,78	1756,46
2 неделя 10 день	69,39	63,91	251,8	1879,17
Итого за 10 дней	714,01	687,44	2454,92	19035,75
Среднее значение	71,40	68,74	245,49	1903,58
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	48,6	54	234,9	1620
Отклонения от нормы (в%)	+46,92	+27,30	4,51	+17,50

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)									
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	448,82	19,40	101,8	4,40	767,28	33,17	764,07	33,03	2081,97	90
2 день	328,76	16,09	136,4	6,67	613,38	30,01	760,94	37,23	1839,48	90
3 день	463,3	21,01	189	8,57	671,83	30,47	660,4	29,95	1984,53	90
4 день	537,51	27,72	88,8	4,58	587,94	30,32	530,89	27,38	1745,11	90
5 день	426,71	19,06	94,2	4,21	739,41	33,03	754,41	33,70	2014,73	90
6 день	526,68	24,84	84,6	3,99	677,75	31,96	619,46	29,21	1908,49	90
7 день	566,07	24,94	88,8	3,91	643,02	28,34	744,49	32,81	2042,38	90
8 день	477,99	24,12	75,6	3,82	680,09	34,32	549,75	27,74	1783,43	90
9 день	462,11	23,68	76,5	3,92	576,89	29,56	640,96	32,84	1756,46	90
10 день	467,53	22,39	50,6	2,42	773,13	37,03	587,61	28,14	1879,17	90
Итого за 10 дней		223,25		46,49		318,20		312,04		
Среднее значение		22,33		4,65		31,82		31,20		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Цикличное 10-ти дневное меню 2025 г. уплДень: понедельник

Сезон: Осень

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		405	16,34	21,3	47,94	448,82	0,17	2,95	204,8		338,97	320,26	49,01	2,15
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
20,07	Салат из свежей капусты с морковью..	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31
82,39	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01
291,38	Плов из мяса птицы .	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	23,47	25,27	106,71	767,28	0,37	28,25	23,79		161,5	387,53	115,39	6,68
Уплотненный полдник														
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
312,42	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	230	4,17	5,95	18,03	142,35	0,18	8,72	31,29		59,08	111,43	40,51	1,49
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
Итого за Уплотненный полдник		585	22,57	34,72	90,3	764,06	0,32	10,18	101,88		150,53	333,38	86,2	3,13
Итого за день			68,18	86,29	253,35	2081,96	0,9	41,98	370,47		899	225,17	278,6	12,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. упл. День: вторник

Сезон: Осень

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77		181,58	217,68	33,44	1,11
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
99,34	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/	7,4	6,74	9,26	127,3	0,07	9,21	10		42,93	92,31	26,02	1,4
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
310,14	Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180	3,28	4,49	21,99	141,49	0,18	33,3	21,2		28,83	94,51	40,84	1,62
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		731	24,03	18,99	81,8	613,37	0,41	45,47	48,3		117,82	328,08	108,88	6,28
Уплотненный полдник														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Уплотненный полдник		603,5	27,14	28,89	98,08	760,93	0,2	15,84	82,78		228,63	309,33	57,96	6,2
Итого за день			62,47	61,48	254,27	1839,46	0,77	66,32	208,08		568,03	879,09	218,28	14,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. упл. День: среда

Сезон: Осень

1-ая неделя 3-ий день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
338	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Итого за Завтрак 2		200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		771	26,89	21,6	87,68	671,82	0,33	10,9	36,28		142,54	370,79	100,46	6,73
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
Итого за Уплотненный полдник		540	28,23	20,47	90,8	660,39	0,3	2,51	59,21		71,05	322,95	77,2	2,67
Итого за день			78,79	70,17	254,66	1984,51	0,88	38,97	393,53		464,35	163,26	319,52	13,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. уплДень: четверг

Сезон: Осень

1-ая неделя 4-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132		473,9	488,27	76,4	1,71
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	23,55	16,4	81,75	587,94	0,47	12,73	23,36		147,6	405,18	118,68	7,11
Уплотненный полдник														
568,11	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
615	Запеканка "Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52
Итого за Уплотненный полдник		525	28,75	20,67	57,46	530,86	0,32	26,68	79,86		226,59	373,39	75,95	5,74
Итого за день			70,29	59,54	227,24	1745,11	1,11	58,09	235,22		880,09	288,84	289,03	18,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. уллДень: пятница

Сезон: Осень

1-ая неделя 5-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		425	13,89	14,19	60,86	426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314,53	Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	200	4,88	5,06	21,38	150,58	0,1	2,84	21		25,68	123,44	79,67	2,68
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		806	30,46	23,86	95,92	739,4	0,35	18,28	84,79		158,63	455,23	163,92	9,17
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		555	29,25	29,59	92,76	754,4	76,92	11,78	8716,7		78,35	376,74	47,05	7,82
Итого за день			81,1	72,44	254,79	2014,71	77,53	33,59	911,29		677,75	302,27	296,88	18,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. уллДень: понедельник

Сезон: Осень

2-ая неделя 6-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,45	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	24,27	14,52	107,71	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7
Уплотненный полдник														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		577	16,12	25,21	82,01	619,45	0,21	10,05	50,39		102,69	210,38	59,27	2,18
Итого за день			64,64	70,29	249,53	1908,48	0,98	26,38	338,69		862,78	1232,3	272,72	12,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. уллДень: вторник

Сезон: Осень

2-ая неделя 7-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17
237,1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
533,0	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
548,03	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		736	30,89	19,77	80,61	643,02	0,41	20,29	53,82		171,26	446,57	116,08	8,82
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
735	Печенье"Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		530	24,95	33,48	85,83	744,48	76,86	7,3	650,95		197,31	473,82	107,76	8,1
Итого за день			87,91	81,64	234,21	2042,37	77,45	51,17	877,47		660,27	357,22	296,28	23,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. упл. День: среда

Сезон: Осень

2-ая неделя 8-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3
Завтрак 2														
341	Апельсины свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
85,11	Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
312,43	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230	4,17	5,95	18,43	143,95	0,18	11,22	31,29		59,08	120,43	40,51	1,49
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		781	22,53	20,88	100,5	680,08	0,41	21,77	58,15		161,39	348,48	113,81	6,02
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		505	14,6	24,7	67,25	549,74	0,19	35,34	9,81		131,26	170,19	52,1	3,04
Итого за день			58,08	68,69	233,2	1783,41	0,89	180,49	281,96		810,18	978,78	254,29	11,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. упл. День: четверг

Сезон: Осень

2-ая неделя 9-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9,57	6,56	20,83	180,64	0,13	16,84	24,08		47,34	122,55	42,24	1,82
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	25,05	15,2	80,2	576,89	0,38	28,21	34,63		142,22	362,36	111,83	6,92
Уплотненный полдник														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
Итого за Уплотненный полдник		500	38,63	23,34	69,1	640,96	0,78	6,65	176,51		151,08	414,72	77,37	4,27
Итого за день			80,29	60,23	218,54	1756,46	1,45	38,95	339,74		731,56	194,49	272,97	13,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. упл. День: пятница

Сезон: Осень

2-ая неделя 10-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
76,2	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		766	29,48	24,89	103,01	773,12	76,79	7,84	493,72		118,01	348,86	90,42	6,86
Уплотненный полдник														
152	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,01	Хлеб пшеничный.	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
Итого за Уплотненный полдник		500	13,84	14,98	99,36	587,61	0,22	26,6	142,2		161,21	228,88	59,12	3,86
Итого за день			70,22	64,75	249,09	1879,16	77,14	36,81	826,5		634,78	1045,22	208,98	13,11